
La dieta estiva

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Questa stagione è ideale per perdere qualche chilo di troppo, perciò medici e pazienti dovrebbero cogliere l'occasione, i primi impegnandosi a spiegare come si fa, i secondi cercando di mettere in pratica quanto loro consigliato ed evitando di persistere in eventuali abitudini errate che hanno portato al sovrappeso. I motivi sono diversi, ma tutti ugualmente validi. In primo luogo gli alimenti che madre natura ci offre in questo periodo, poi il caldo che di per sé riduce l'appetito, infine il desiderio di affrontare la spiaggia in condizioni fisiche accettabili. L'obiettivo si può raggiungere, badando però ad osservare una dieta bilanciata, che comprenda tutti i nutrienti necessari all'organismo, come proteine (carne, pesce, uova, formaggi); carboidrati semplici (zucchero) e complessi (pane, pasta, riso); grassi (olio d'oliva); vitamine e sali minerali (frutti, verdure). Sulle quantità di questi nutrienti sarà opportuno parlare con il proprio medico che, dopo avere valutato se si è in sovrappeso, potrà facilmente stabilire le quantità e le proporzioni più adatte per ciascuno di noi. I frutti e le verdure che abbondano d'estate, sono di grande aiuto per reintegrare i liquidi ed il potassio che perdiamo con la sudorazione che aumenta con il caldo. Si consideri che il 40 per cento del peso di questi cibi è costituito da acqua ed è ricco di vitamine e sali minerali. Perciò, se è difficile bere due litri d'acqua al dì senza appesantire lo stomaco, come consigliato frettolosamente dal medico, aumentare l'apporto di questi nutrienti rappresenta una valida alternativa. Tra i grassi bisogna preferire l'olio d'oliva crudo, a dosi poco generose (due, quattro cucchiaini da cucina il giorno, secondo quanto suggerito dal medico), ricco delle vitamine A, D, E, K. Uno dei punti forti della dieta mediterranea, riconosciuta la migliore da tutte le comunità scientifiche mondiali, è appunto l'olio d'oliva. Le proteine sono contenute nella carne, nel pesce, nei formaggi, nelle uova, nel latte. In questi alimenti sono contenuti gli aminoacidi così detti essenziali, quelli cioè che l'organismo non è in grado di fabbricare mediante complessi processi metabolici. Inoltre la vitamina B12 e l'acido folico, fondamentali per la produzione dei globuli rossi, sono contenuti esclusivamente in questi cibi. Proteine si possono ottenere anche partendo dai cereali (pane, pasta, riso) e dai legumi (fagioli, piselli, fave, lenticchie, ecc.). Tuttavia gli aminoacidi, cioè i mattoni che formano le proteine, sono di valore biologico inferiore, poiché non contengono quelli essenziali presenti solo nella carne, nel pesce, nelle uova, nei formaggi. Inoltre questi nutrienti non contengono vitamine importanti, come la B12 e l'acido folico. Ciò spiega perché, alla lunga, una dieta rigidamente vegetariana conduce all'anemia e ad altre malattie da insufficiente nutrizione. Pertanto carne e pesce grigliati, o prosciutto magro, crudo o cotto, o salumi, sono, se assunti nelle debite proporzioni, gustose occasioni per assimilare le proteine necessarie al fabbisogno dell'organismo, senza dover passare troppo tempo ai fornelli per preparare cibi, difficilmente digeribili d'estate. Insalate miste con carne o pesce, prosciutto e melone o fichi, accompagnati dal pane, un bicchiere di vino preferibilmente rosso, frutti di stagione, sostituiti talvolta da un piccolo gelato alla frutta, sono esempi di piatti semplici, digeribili facilmente, freschi, bilanciati. Se poi si soffre di pressione bassa, vanno preferiti prosciutto o salame perché ricchi di sale. Questa, in estrema sintesi, la dieta adatta per superare la calura estiva e tornare ad un peso ottimale. Da evitare accuratamente invece tutte le diete propagandate che servono ad alleggerire il portafoglio, non il peso corporeo.

Giuseppe Distefano